

GRUPPEDISKUSJONER SKJERM

FAU-møte 20.01.26

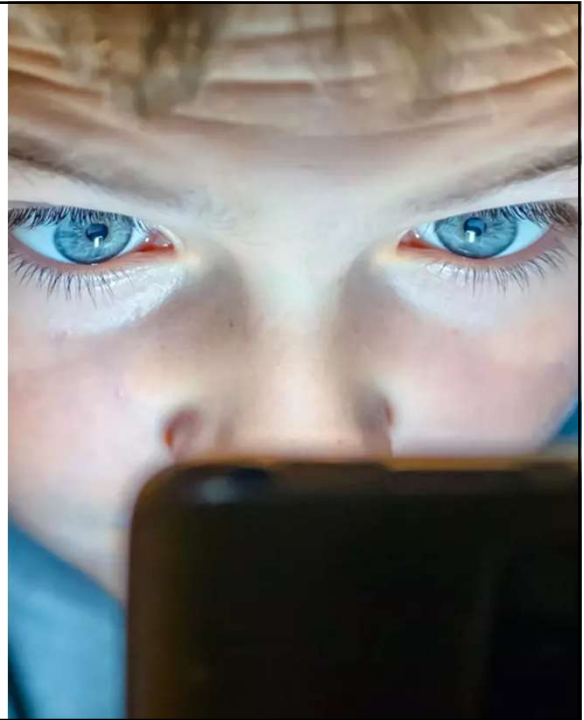
MÅL

Danne grunnlag for gode diskusjoner på vårens foreldremøter, slik at vi foreldre kan støtte oss på hverandre og muligens få nye perspektiver.



BARN OG SKJERM

- Noen utfordringer
 - Mindre fysisk aktive og ute i dagslys
 - Avhengighet og redusert konsentrasjon
 - Reduserer fysisk interaksjon
 - Mobbing og utenforskap
- Noen fordeler
 - Underholdning
 - Sosialisering på nett
 - Tilgang til informasjon; læring
 - Trening i engelsk
 - Pause for de voksne 😊



VED Å BEGRENSE SKJERM KAN MAN

- Legge til rette for mer kjedsomhet og frilek
- Øke konsentrasjon og hjerneaktivitet
- Legge til rette for bedre søvn
- Få mindre distraksjoner
- Øke fysisk interaksjon
- Få mer konflikter når man sier stopp 😊

ALT HENGER SAMMEN MED ALT

Anbefalingen fra Helsedirektoratet er at barn og unge fra 6 til 17 år bør være fysisk aktive i gjennomsnitt minst 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet – og at tiden man sitter i ro bør begrenses.

Kartlegginger viser:

- Jenter er generelt mindre aktive enn gutter.
- Gutter på 9 år er mindre aktive enn før
- For 9-åring er andelen 64 % for jenter og 81 % for gutter.

Jo eldre barna blir, desto mindre aktive er de. Dette er en tendens man ikke har klart å snu.

Hjertelege slår alarm om digital doping

Hjertespesialist Stein Ørn mener folk må forstå at stillesitting og lite fysisk aktivitet i barndom og ungdom kan ødelegge et helt liv. Nå bruker han utestemmen og slår alarm.

 **Lytt til saken** • 12 minutter   



5

FORUTSETNINGER FOR DISKUSJONENE

- Det er ulike utfordringer
 - i ulike aldersgrupper/trinn/ klasser
 - mellom kjønnene
 - Hvordan snakke sammen som foreldre, selv om man har ulike holdninger til hva som er OK, og få til en felles forståelse?
- Hvordan støtte hverandre for å få til mer lek, kjedsomhet og utetid?
- Småtrinnet (1.-4. trinn)
 - Ikke mye smarttelefoner
 - Spilling på nettbrett, spillkonsoller, pc
 - TV-serier, filmer, Youtube
 - Mellomtrinnet (5.-7. trinn)
 - De fleste har smarttelefon
 - Spilling på nettbrett, spillkonsoller, pc
 - TV-serier, filmer, Youtube
 - Et visst omfang av sosiale medier som Tiktok, Snap o.l.
 - Meldingsgrupper hvor hele eller deler av klassen/trinnet er med
 - Gutter
 - Ofte mer spinning
 - Videoer om spinning ++
 - Jenter
 - Ofte mer scrolling
 - Videoer om sminke, kremer, hårprodukter

6

SMÅTRINNET: 1.-4.

- Skjermtid (TV og serier, spilling, spillenheter)
 - Ulik takt i innføring av nye ting
 - Noen er strenge på skjermtid/tilgang til apper/serier og andre har ikke føringer:
 - Barna vil helst være der det ikke er regler.
 - Press i gruppa; hen får lov
 - Når og hvor mye når andre barn er på besøk?
- Fordeler og ulemper med chat og meldingsgrupper (nettbrett, spill).
 - Utenforskap; informere andre om at noen har det gøy
 - Uthenging / dårlig kultur
 - Spamming
- Kommunikasjon mellom foreldre når barna har smartklokke eller lignende
 - Barn som plutselig drar uten at foreldrene der de er på besøk får beskjed ☺
- Er det mulig å diskutere i klassen/på trinnet om de som har smarttelefoner kan dumme dem ned
 - Begrense tilgang til apper; kun sms, tlf og lignende?

7

MELLOMTRINNET: 5.-7.

- Spilling, spilletid, hvilke spill
 - Noen er strenge på spilletid/tilgang til apper og andre har ikke føringer:
 - Barna vil helst være der det ikke er regler.
 - Press i gruppa; hen får lov
- Fordeler og ulemper med chat og meldingsgrupper på tlf., spillplattformer eller nettbrett.
- Kommunikasjon mellom foreldre når barna har mobil eller smartklokke
- Sosiale medier
 - Hva er status på trinnet?
 - Årsaker til at barna har Snap, Tiktok o.l. apper med 13-årsgrense?
 - Diskutere muligheter for felles håndheving av aldergrenser?
- Er det mulig å diskutere i klassen/på trinnet om smarttelefoner kan dummes ned (kun apper som sms, tlf og lignende)?
 - Forbeholde spilling og scrolling til andre skjermer.
- Telefoner før sengetid og på soverommet

8